

 UNIVERSIDAD CATÓLICA de Colombia Vigilada Mineducación	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	Código: F-010-GB-008
		Emisión: 26-06-2020
		Versión: 01
		Página 1 de 2

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA DE PREGRADO

BOGOTÁ D.C.

LICENCIA CREATIVE COMMONS:

Atribución ☐ Atribución compartir igual ☐ Atribución no comercial sin derivadas ☐
 Atribución sin derivadas ☐ Atribución no comercial compartir igual ☐ Atribución no comercial ☒

AÑO DE ELABORACIÓN: 2021

TÍTULO

Diseño de aplicación móvil para la prevención de la ansiedad frente a situaciones de evaluación académica

AUTORES

Buitrago Álvarez, Laura Camila; Gómez Solano, Cristian Francisco y Romero Beltrán, Angie Paola

DIRECTOR(ES) / ASESOR(ES)

Alejo Castañeda, Ivonne Edith

MODALIDAD: Curso de Especial Interés

PÁGINAS: 149 **TABLAS:** 1 **CUADROS:** N/A **FIGURAS:** 88 **ANEXOS:** 5

CONTENIDO

1. Resumen
2. Justificación
3. Generalidades
4. Objetivos

 UNIVERSIDAD CATÓLICA de Colombia Vigilada Mineducación	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	Código: F-010-GB-008
		Emisión: 26-06-2020
		Versión: 01
		Página 2 de 2

5. Método.
6. Presupuesto.
7. Resultados del estudio de Mercado.
8. Resultados.
9. Conclusiones.
10. Referencias.
11. Apéndices.

DESCRIPCIÓN

Diseño de aplicación móvil que sirve como herramienta de apoyo dirigida a instituciones académicas para la prevención de síntomas de ansiedad frente a situaciones de evaluación en adolescentes y adultos jóvenes entre los 16 a 25 años. Se entiende por ansiedad, respuesta adaptativa ante una situación de peligro incrementan del ritmo cardíaco, cambios a nivel cognitivo y nivel emocional. La población más afectada suele ser los adultos jóvenes y los factores asociados generalmente están vinculados al rendimiento escolar y la evaluación académica. Se realizó un estudio de mercado aplicando una encuesta de mercado a personas vinculadas al contexto educativo cuyos aportes fueron valiosos para el diseño de la aplicación "Sophia". Con el uso de la aplicación se espera impactar la labor de prevención que desde el contexto educativo se realiza para la prevención de la ansiedad frente a la evaluación.

METODOLOGÍA

Estudio de mercado a través de encuesta de mercado dirigida a clientes potenciales. Constaba de 15 preguntas relacionadas con estrategias y técnicas de evaluación e intervención de la ansiedad que se caractericen por su efectividad a corto plazo en jóvenes universitarios.

PALABRAS CLAVE

ANSIEDAD A LA EVALUACIÓN, EVALUACIÓN, PREVENCIÓN, ADOLESCENTES

CONCLUSIONES

Como experiencia personal, el desarrollo de esta modalidad de trabajo de grado nos permitió alcanzar un mayor entendimiento y claridad en lo referente a los trastornos de la ansiedad. La elección del tema de la ansiedad en adultos jóvenes enfocado en la prevención se basó en los conocimientos que tenemos sobre la vulnerabilidad de este tipo de población y en las características y cambios que trae consigo el enfrentarse a situaciones de evaluación, por lo cual se decide desarrollarlo de manera virtual teniendo en cuenta el impacto e importancia que tienen las TICS en la actualidad.

Por lo anterior, con el fin de contribuir en la prevención de la aparición de los

 UNIVERSIDAD CATÓLICA de Colombia Vigilada Mineducación	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	Código: F-010-GB-008
		Emisión: 26-06-2020
		Versión: 01
		Página 3 de 2

síntomas de la ansiedad en los adultos jóvenes surge la idea de diseñar la aplicación móvil "Sophia" para que la población tenga el apoyo de las instituciones educativas y pudieran adquirir conocimientos y habilidades que les permitieran ayudar al cuidado de la salud mental. La forma en la que fue diseñada la aplicación permite un aprendizaje y apropiación de los contenidos de una manera didáctica, con un lenguaje comprensible y sencillo, en formato digital para acceder fácilmente y en cualquier momento del día, beneficiando a los clientes. Al mismo tiempo "Sophia" aporta de manera positiva la calidad de vida de los adultos jóvenes, permitiendo que desarrollen

habilidades para prevenir los síntomas de la ansiedad en ellos mismos y la detección de síntomas en sus pares frente a situaciones de evaluación académica.

Por su parte, el estudio de mercado realizado tuvo como objetivo determinar las características más viables a tener en cuenta para el diseño de la aplicación móvil como los elementos y recursos que debería incluir la plataforma, correspondiendo con las necesidades de los clientes potenciales. De la misma manera, nos permitió identificar los motivos por los que los clientes potenciales querrían adquirir el producto, una de ellas es la poca oferta de productos, herramientas o recursos disponibles para abordar estos temas en entornos educativos.

En este sentido, resulta interesante tener la posibilidad de trabajar en el futuro con otros grupos poblacionales, como niños, niñas y adulto, teniendo en cuenta el incremento que han tenido problemas de salud mental a nivel mundial.

Como recomendación para aquellas personas interesadas en continuar trabajando con la población adulto joven y la prevención de la ansiedad frente a situaciones de evaluación académica, se sugiere hacer una revisión exhaustiva sobre los posibles programas que brinde el Distrito y otras entidades, evaluando su efectividad y cobertura.

FUENTES

Alcalde, M. B., Mañas, J. A., & Puente, C. P. (2011) Trastornos de ansiedad en la infancia y adolescencia. En Barcia, D. (Dir). Tratado de psiquiatría, 2, 651-685.

Algeciras, K., & Jimenez, O., (2013). Análisis exploratorio de la validez del inventario de situaciones y respuestas de ansiedad (ISRA) adaptado. Acta Colombiana de psicología, 16 (1): 57-66, 2013.

Antúnez, Z., & Vinet, E., (2012). Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS 21): Validación de la versión abreviada en estudiantes universitarios chilenos. Terapia psicológica, 30(3), 49-55.

Baños, R., et.al. (2011). Las nuevas tecnologías en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. Información psicológica, (102)11, 28-46. Recuperado de: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=3945.

Belloch,A, Sandin,B, Ramos,F. (2017). Manual de psicopatología. MC Graw Hill. España.

 UNIVERSIDAD CATÓLICA de Colombia Vigilada Mineducación	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	Código: F-010-GB-008
		Emisión: 26-06-2020
		Versión: 01
		Página 4 de 2

Bretón-López, J., et.al. (2017). Revisión de aplicaciones de las tecnologías de la información y la comunicación en psicología clínica y de la salud en infancia y adolescencia. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, (4)3,11-16. ISSN 2340-8340. Recuperado de: <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/17-15.pdf>

Brito, C., y Vicente, B., (2018). Realidad virtual y sus aplicaciones en trastornos mentales: una revisión. REV CHIL NEURO-PSIQUIAT 2018; 56 (2): 127-13. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v56n2/0717-9227-rchnp-56-02-0127.pdf>

Caballero Dominguez CC, Gutiérrez OG, Sañudo JE. Relación del burnout y el engagement con depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Salud Uninorte. 2015; 31(1):59-69.

Cabeza Cruz, A. (2018). Creencias y actitudes de los jóvenes universitarios granadinos hacia las variedades cultas del español. Boletín de filología, 53(2), 145-177.

Carlson, N., R. (1996). Fundamentos de psicología fisiológica. México: Prentice Hall-Hispanoamericana.

Castillo Pimienta, C., Chacón de la Cruz, T., & Díaz-Véliz, G. (Octubre-Diciembre de 2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. Investigación en Educación Médica, 5(20), 230- 237.

Camuñas, Mavrou, Tobal. (2019). Ansiedad y tristeza-depresión: Una aproximación desde la teoría de la indefensión-desesperanza. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica.19- 28. DOI:10.5944/rppc.23003.

Cattell, RB y Scheier, IH (1961). El significado y la medición del neuroticismo y la ansiedad.

Cattell, R. (1987). Intelligence: its structure, growth and action. Ámsterdam: Elsevier Science Publishers B.V.

Díaz-Kuaik, I., & De la Iglesia, G. (2019). La evaluación multidimensional de la ansiedad: Técnicas, aplicaciones y alcances.Revista Evaluar, 19(1), 43-58. Recuperadode<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/23879/23423> ..

Deieso, D., & Fraser, B. J. (2019). Learning environment, attitudes and anxiety across the transition from primary to secondary school mathematics. Learning

 UNIVERSIDAD CATÓLICA de Colombia Vigilada Mineducación	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	Código: F-010-GB-008
		Emisión: 26-06-2020
		Versión: 01
		Página 5 de 2

Environments Research, 22(1), 133-152.

Díaz-Kuaik, I., & de la Iglesia, G. (2019). La evaluación multidimensional de la ansiedad: Técnicas, aplicaciones y alcances. Revista Evaluar, 19(1).

Distéfano, M., Mongelo, M., O'Conor, J. & Lamas, M. (2015). Psicoterapia y Tecnología: Implicancias y desafíos en la inserción de recursos innovadores en la práctica clínica Argentina. Revista electrónica de psicología Iztacala, 18(4), 1342-1362.

Dominguez-Lara, S. A. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. Revista Evaluar, 16(1).

DSM-5. (2014). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5. American Psychiatric Association. ISBN 978-0-89042-551-0.

Dongo, S, B. (2017). Propiedades psicométricas del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA) en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Trujillo.

Fairburn, C., & Patel, V., (2017). The impact of digital technology on psychological treatments and their dissemination. Behaviour Research and Therapy, (9) 88, 19-25. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005796716301371#sec2>.

Fernández, O, Jimenez, B, Almirall, R. A, Molina, D.S, Cruz, J.R. (2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos. ISSN: 1727-897X. 10(5). Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v10n5/ms19510.pdf>.

Firth, J., et-al. (2018). Digital Technologies in the Treatment of Anxiety: Recent Innovations and Future Directions. Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2018.

Current Psychiatry Reports (2018) 20:44 <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0910-2>.

Fonseca-Pedrero, E., Paino, M., Sierra-Baigrie, S., Lemos-Giráldez, S., & Muniz, J., (2012). Propiedades psicométricas del "Cuestionario de ansiedad estado rasgo" (STAI) en universitarios. Behavioral Psychology / Psicología Conductual, (20)2, 547-561.

Freud, S. (1914). The neuro-psychoses of defence. Read Books Ltd.

 UNIVERSIDAD CATÓLICA de Colombia Vigilada Mineducación	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	Código: F-010-GB-008
		Emisión: 26-06-2020
		Versión: 01
		Página 6 de 2

García, Z.E, Cano-Vindel A, Herrera,S. (2014) Estudio comparativo de ansiedad entre muestras de estudiantes dominicanos y españoles. Escritos de Psicología (Internet). 2014;7(3):25- 32.

García López, L. J. (2015). Tratando trastorno de ansiedad social. Difusora Larousse – Ediciones Pirámide. <https://elibro-net.ucatolica.basesdedatosezproxy.com/es/ereader/ucatolica/49042?page=18>.

Gill, S. (2017) Academic achievement of senior secondary school students in relation to their anxiety, learning styles and school environment. International Journal of Advanced Educational Research, (2)6, 363-365.

Guía de práctica clínica diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad en el adulto. (2010). Guía de práctica clínica GPC. recuperado de http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/392_IMSS_10_Ansiedad/EyR_IMSS_392_10.pdf.

Gutiérrez-García, Ana G., Lancheros-Velázquez, María Gerarda. (2018). Autoeficacia académica y ansiedad, como incidente crítico, en mujeres y hombres universitarios. Revista Costarricense de Psicología, 37(1), 1-25.

Guzmán, Guido, Putrino, Natalia, Martínez, Felipe, & Quiroz, Nicolás. (2017). Nuevas tecnologías: Puentes de comunicación en el trastorno del espectro autista (TEA). Terapia psicológica, 35(3), 247-258. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000300247>.

Hernández Prados, M., Belmonte García, L., Martínez Andreo, M. (2018). Autoestima y ansiedad en los adolescentes.

Hoffman, M., Rojas, G., & Martínez, V. (2014). Prevención, detección, tratamiento o seguimiento en salud mental de adolescentes a través del uso de Internet: una revisión sistemática cualitativa. Rev Med Chile, 142(0), 494-500. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v142n4/art11.pdf>.

James, W. (1884). What is an emotion?. Mind, 9(34), 188-205.

Kok, G., Bockting, C., Burger, H., Smit, F., & Riper, H. (2014). Mobile Cognitive Therapy: Adherence and acceptability of an online intervention in remitted recurrently depressed patients. Internet Interventions, 1(2), 65–73. <http://doi.org/10.1016/j.invent.2014.05.002>.

Lang, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. En J. U. H.

 UNIVERSIDAD CATÓLICA de Colombia Vigilada Mineducación	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	Código: F-010-GB-008
		Emisión: 26-06-2020
		Versión: 01
		Página 7 de 2

Shilen (Ed.), Research in psychotherapy, (3)1, 90-102. Washington: American Psychological Association.

Maldonado Mendoza, C. I., Zenteno Gaytán, M. B. (2018). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este.

Mario Rene, & Capote Lavandero, Giovanny. (2018). Niveles de ansiedad entre estudiantes que inician y culminan la carrera en actividad física. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37(2), 54-62.

Martínez, C., Cándino, J., Cano, A., y García, F. (2012). Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de lang. Universidad Miguel Hernández de Elche. 18(2-3), 201-219.

Martínez, López, D.N. (2011). Trastornos de ansiedad. Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría. 44(3). 101-107.

Mateu-Mateu, J. & Navarro-Gómez, N. (2015). Claves y evidencias del uso de las TIC en trastorno mental grave. Psychology, Society, & Education, 7(1), 85-95.

Mazanderani, F., O'Neill, B. y Powell, J. (2013). "People power" or "pester power"? Youtube as a forum for the generation of evidence and patient advocacy. Patient Education and Counseling, 93, 420-425.

Minsalud. (2018). Boletín de salud mental análisis de indicadores en salud mental por territorio. Boletín de salud mental No 5. Grupo gestión integrada para la salud mental. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-onsm-abril-2018.pdf>

Montes-Valer, R. (2020). Hábitos de estudio y ansiedad en estudiantes andragogos. Propósitos y Representaciones.

Muñiz, J., & Fernández-Hermida, J.R. (2010). La opinión de los psicólogos españoles sobre el uso de los test. Papeles del Psicólogo, 31, 108-121.

Navas y Vargas (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primari. Revista médica de costa rica y Centroamérica LXIX 497-507.

Norcross, J., Pfund, R & Prochaska, J. (2013). Psychotherapy in 2022: a Delphi

 UNIVERSIDAD CATÓLICA de Colombia Vigilada Mineducación	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	Código: F-010-GB-008
		Emisión: 26-06-2020
		Versión: 01
		Página 8 de 2

pollo n its future. Professional Psychology: Research and Practice, 44(5), 363-370.

Palacios, A., Hidalgo, S., Maroto, A. & Ortega, T. (2013). Causas y consecuencias de la ansiedad matemática mediante un modelo de ecuaciones estructurales. Enseñanza de las ciencias, 31(2), 93-111.

Peñate, W., Roca-Sanchez, M. J., & Del Pino-Sedeño, T. (2014). Los nuevos desarrollos tecnológicos aplicados al tratamiento psicológico. Acta Colombiana de Psicología, 17(2), 91-101. <http://doi.org/10.14718/ACP.2014.17.2.10>.

Pérez VM. Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. ENSAYOS. Revista de la Facultad de Educación de Albacete. 2014;29(2):63-78.

Pinilla, L.M, Lopez, O.J, Moreno, D.A, Sanchez, J.C. (2020). Prevalencia y Factores de riesgo de ansiedad en estudiantes de Medicina de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Un estudio de corte transversal. Revista Cuarzo. 26(1). 22-27. DOI <https://doi.org/10.26752/cuarzo.v26.n1.493>.

Posada, J.A. (2013). La Salud mental en Colombia. Biomédico instituto nacional de la salud. Colombia. 33 (4). Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/bio/v33n4/v33n4a01.pdf>

Regidor, N., y Ausín, B., (2020). Tecnologías de información y comunicación (TIC) aplicadas al tratamiento de los problemas de ansiedad. Universidad Complutense de Madrid, España. 2020 colegio Oficial de la Psicología de Madrid ISSN: 1989-9912.

Revista Clínica Contemporánea (2020), 11, e11, 1-19 <https://doi.org/10.5093/cc2020a8>.

Riquelme, A., & Casal, G., (2011). Actualización psicométrica y funcionamiento diferencial de los ítems en el State Trait Anxiety Inventory (STAI). Psicothema, (23)3, 510-515.

Salai, K., & Nagar, A. (2020) the effect of anxiety on high school students academic performance.

Shamsuddin K, Fadzil F, Ismail WS, Shah SA, Omar K, Muhammad NA, et al. Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. Asian journal of psychiatry. 2013;6(4):318-23.

Valderrama, L. (2016). Problemas de ansiedad en niños y adolescentes y su relación con variables cognitivas disfuncionales (Doctoral dissertation, Universidad de

 UNIVERSIDAD CATÓLICA de Colombia Vigilada Mineducación	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	Código: F-010-GB-008
		Emisión: 26-06-2020
		Versión: 01
		Página 9 de 2

Málaga).

Zaragoza Álvarez, I. (2012). Sistema de e-terapia inteligente, un nuevo paradigma de psicoterapia asistida por ordenador. (Tesis doctoral, Universidad Politécnica de Valencia). Recuperado de <https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/16801/tesisUPV3841.pdf?sequence=1>
[yisAll](#) owed=y

LISTA DE ANEXOS

Apéndice A. Encuesta de mercado.
 Apéndice B. Actividades modulo uno.
 Apéndice C. Actividades modulo dos.
 Apéndice D. Actividades modulo tres.
 Apéndice E. Actividades modulo cuatro.